సాక్షి
భద్రాద్రి కొత్తగూడెం

ఆదివారం । 27 । ఏప్రిల్ । 2025

కారులన్నీ అటే...

నేడు వరంగల్‌లో బీఆర్ఎస్ రజతోత్సవ సభ

- అసెంబ్లీ ఎన్నికల తర్వాత గులాబీ పార్టీలో తగ్గిన జోష్
- ఏడాదిన్నరగా స్తబ్ధుగా ఉన్న పార్టీ శ్రేణులు
- నైరాశ్యాన్ని తొలగించిన వేడుకలు



ఎల్కతుర్తిలో సిద్ధమైన రజతోత్సవ సభావేదిక

సాక్షి ప్రతినిధి, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం: పార్టీ ఆవిర్భావ రజతోత్సవాలు భారత రాష్ట్ర సమితికి కొత్త ఊపు తెచ్చాయి. హన్మకొండ జిల్లా ఎల్కతుర్తిలో జరిగే బహిరంగ సభను విజయవంతం చేసేందుకు పార్టీ నేతలు, కార్యకర్తలు గత 15రోజులుగా శ్రమిస్తున్నారు. 2023 సాధారణ ఎన్నికల తర్వాత నిస్తేజంగా ఉన్న పార్టీ కేడర్ ఈ వేడుకలతో ఉత్సాహంగా పని చేస్తోంది.

అప్పుడు గులాబీమయం..

ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా ఆది నుంచీ కమ్యూనిస్టులు, కాంగ్రెస్ పార్టీకి కంచుకోటగా ఉంటూ వస్తోంది. తెలంగాణ ఉద్యమం ఉధృతంగా సాగిన రోజుల్లోనూ ఇక్కడ బీఆర్ఎస్‌కు సానుకూల ఫలితాలు రాలేదు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో మూడు సార్లు ఎన్నికలు జరిగితే పది అసెంబ్లీ స్థానాల్లో ప్రతీ సారి ఒక్కో చోట మాత్రమే బీఆర్ఎస్ గెలిచింది. జిల్లాలో 2014 ఎన్నికల్లో కొత్తగూడెం, 2023లో భద్రాచలం స్థానాల నుంచి కారు గుర్తుపై పోటీ చేసిన అభ్యర్థులు విజయం సాధించారు. అయితే ప్రతీసారి కాంగ్రెస్, ఇతర పార్టీల నుంచి గెలిచిన ఎమ్మెల్యేలు బీఆర్ఎస్‌లో చేరడంతో పార్టీ ఇక్కడ బలంగా కనిపిస్తూ వచ్చింది. రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్న సమయంలో పార్టీ ఏ చిన్న పిలుపు ఇచ్చినా.. ఊరువాడా అంతా గులాబీ మయంగా మారిపోయేది.

తగ్గిన జోరు..

తెలంగాణ అసెంబ్లీకి 2023లో జరిగిన సాధారణ ఎన్నికల్లో జిల్లాలో ఐదు స్థానాల్లో భద్రాచలం మినహా మిగిలిన మూడు చోట్ల కాంగ్రెస్, కొత్తగూడెంలో ఆ పార్టీ మద్దతుతో సీపీఐ విజయం సాధించాయి. భద్రాచలం నుంచి బీఆర్ఎస్ తరఫున గెలిచిన తెల్లం వెంకట్రావు సైతం ఆ తర్వాత కాంగ్రెస్ కండువా కప్పుకున్నారు. దీనికి తోడు పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో అటు ఖమ్మం, ఇటు మహబూబాబాద్ స్థానాలు కూడా కాంగ్రెస్ ఖాతాలో పడ్డాయి. అంతకుముందే ఇల్లెందు, కొత్తగూడెం మున్సిపాలిటీల్లో నెలకొన్న అంతర్గత కుమ్ములాటలతో పట్టణాల్లోనూ పార్టీ ఊపు తగ్గింది. దాదాపు ఏడాది కాలంగా పార్టీ తరఫున చెప్పుకోదగ్గ కార్యక్రమాలు కూడా జరగలేదు. అంతకుముందు పదేళ్ల పాటు ఇతర పార్టీల నుంచి బీఆర్ఎస్‌లోకి వలసలు కొనసాగగా.. మారిన పరిస్థితులతో బీఆర్ఎస్ నుంచి ఇతర పార్టీల్లోకి వెళ్లిపోయే నేతల సంఖ్య పెరిగింది. త్వరలో జరగనున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నాటికైనా పార్టీలో పూర్వపు జోష్ వస్తుందా రాదా అనే సందేహాలు నెలకొన్నాయి.

సన్నాహక సమావేశాలతో..

పార్టీ ఆవిర్భవించి 25 ఏళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా రజతోత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించాలని, దీనికి భారీగా జన సమీకరణ చేయాలని బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ నిర్ణయించారు. దీంతో ఒక్కసారిగా పార్టీ నాయకులు తిరిగి జనాల్లోకి రావడం మొదలైంది. వార్డులు, గ్రామాల వారీగా సమావేశాలు నిర్వహించారు. ఎంపీ వద్దిరాజు రవిచంద్ర ఈ కార్యక్రమంపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి, నియోజకవర్గాల వారీగా నేతలను సమన్వయం చేశారు. ఎమ్మెల్సీ కవిత జిల్లా పర్యటన సైతం వేర్వేరుగా ఉన్న నేతలను ఒక్క తాటిపైకి తెచ్చింది. ఇల్లెందు, కొత్తగూడెం, పినపాక, అశ్వారావుపేట నియోజకవర్గాల్లో మాజీ ఎమ్మెల్యేలు జన సమీకరణపై దృష్టి సారించారు. ఎక్కడికక్కడ సన్నాహక సమావేశాలు నిర్వహించారు. బైక్ ర్యాలీలతో తిరిగి గులాబీ జెండాలను రెపరెపలాడించారు. మరో వైపు అసెంబ్లీ ఎన్నికల తర్వాత తొలిసారిగా ఆ పార్టీ అధినేత కేసీఆర్ పాల్గొనే బహిరంగ సభ కావడంతో పార్టీ భవిష్యత్ కార్యాచరణ ఈ వేడుకల్లో వెల్లడవుతుందనే నమ్మకం కేడర్‌లో నెలకొంది. దీంతో గ్రామ, మండలస్థాయి నుంచి పార్టీ నేతలంతా వరంగల్ సభకు వెళ్లేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. మొత్తంగా రజతోత్సవాలు బీఆర్ఎస్ కేడర్‌లో నెలకొన్న నిస్తేజాన్ని దూరం చేశాయనే అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది.

సభను విజయవంతం చేయాలి..



బీఆర్ఎస్ రజతోత్సవ సభకు జిల్లా నుంచి ప్రజలు అధికసంఖ్యలో హాజరై విజయవంతంలో పాలు పంచుకోవాలి. జనం వెళ్లేలా బస్సులు, కార్లు ఏర్పాటు చేశాం. తెలంగాణ సాధన, రాష్ట్రాభివృద్ధి కేసీఆర్ సారథ్యంలోని బీఆర్ఎస్‌కే సాధ్యమైంది. ఇది రజతోత్సవ సభగానే కాక రాష్ట్ర సాధన తర్వాత ప్రగతి, భవిష్యత్ కార్యాచరణపై దిశానిర్దేశంగా ఉంటుంది.

– పువ్వాడ అజయ్‌కుమార్, మాజీ మంత్రి

ఖమ్మం సత్తా చాటుదాం..



కేసీఆర్ రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి బాట పట్టించగా.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం హామీలు అమలు చేయకుండా ప్రజల ఆగ్రహావేశాలకు గురవుతోంది. ఈ నేపథ్యాన ఎల్కతుర్తి సభకు గులాబీ శ్రేణులు, అభిమానులు, ఉద్యమకారులు, ప్రజలు భారీగా హాజరై కేసీఆర్‌కు మద్దతు ప్రకటించాలి. ఇక్కడి నుంచి అత్యధికంగా జనం వెళ్లడం ద్వారా జిల్లా సత్తా చాటాలి.

– వద్దిరాజు రవిచంద్ర, రాజ్యసభ సభ్యుడు

న్యూస్‌రీల్

రామయ్యకు సువర్ణ తులసీ అర్చన



శ్రీరామ స్తోత్ర పారాయణం చేస్తున్న అర్చకులు

భద్రాచలం: భద్రాచలం శ్రీసీతారామచంద్రస్వామి వారి మూలమూర్తులకు శనివారం సువర్ణ తులసీ అర్చన చేశారు. తెల్లవారుజామున గర్భగుడిలో స్వామివారికి సుప్రభాత సేవ, సేవా కాలం, ఆరాధన తదితర పూజలు చేశారు. అనంతరం బేడా మండపంలో కొలువుదీర్చి విశ్వక్సేన పూజ, పుణ్యావాచనం చేశారు. స్వామి వారికి కంకణధారణ, యజ్ఞోపవీత ధారణ, అమ్మ వారికి కంకణధారణ, యోక్త్రధారణ గావించి నిత్యకల్యాణ ఘట్టాన్ని అర్చకులు శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు. భక్తులు స్వామి వారిని దర్శించుకుని తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు.

దాడికి నిరసనగా శ్రీరామస్తోత్ర పారాయణం

కశ్మీర్‌లోని పెహల్‌గాం ప్రాంతంలో జరిగిన దాడికి నిరసనగా శనివారం రామాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆలయ ఉద్యోగుల సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో బేడా మండపంలో శ్రీరామస్తోత్ర పారాయణం గావించారు. దేశం సుభిక్షంగా ఉండాలని, అన్ని ప్రాంతాల ప్రజలు ఐక్యంగా ఉండాలని కోరుతూ పూజలు చేశారు.

వైభవంగా రుద్ర హోమం

పాల్వంచరూరల్ : మండల పరిధిలోని శ్రీ పెద్దమ్మతల్లి ఆలయంలో మాసశివరాత్రి సందర్భంగా శనివారం రుద్రహోమం జరిపించారు. ముందుగా మేళతాళాలు, వేద మంత్రాలతో స్వామి వారిని ఊరేగింపుగా తీసుకొచ్చిన అర్చకులు.. మండపారాధన, గణపతి పూజ చేశారు. ఆ తర్వాత రుద్రహోమం, పూర్ణాహుతి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. హోమంలో పాల్గొన్న భక్తులకు అమ్మవారి శేషవస్త్ర ప్రసాదాలు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో అర్చకులు రవికుమార్ శర్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు. కాగా, శనిత్రయోదశిని పురస్కరించుకుని శివాలయంలో శనీశ్వరుడికి తైలాభిషేకం చేశారు.

'భూ భారతి'తో సమస్యల పరిష్కారం

కలెక్టర్ జితేష్ వి పాటిల్

సుజాతనగర్ : భూ భారతి చట్టంతో భూ సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయని కలెక్టర్ జితేష్ వి పాటిల్ అన్నారు. సుజాతనగర్ రైతు వేదికలో శనివారం నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సుకు ఎమ్మెల్యే కూనంనేని సాంబశివరావుతో కలిసి ఆయన హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. రైతుల సంక్షేమం కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ చట్టాన్ని తీసుకొచ్చిందని, భూ వివాదాలకు తావు లేకుండా రైతులకు వారి భూములపై యాజమాన్య హక్కులు కల్పించేలా నూతన ఆర్ఓఆర్ తెచ్చిందని తెలిపారు. రైతులు తమ సమస్యలపై దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రతీ దరఖాస్తును క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలిస్తామని వివరించారు. తహసీల్దార్ నుంచి కలెక్టర్ వరకు ప్రతీ విషయాన్ని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి రేఖాంశాలు, అక్షాంశాల ఆధారంగా హద్దులు ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. సమస్యల పరిష్కారం అనంతరం పూర్తి స్థాయి రికార్డులను ఆయా గ్రామాల్లో అందుబాటులో ఉంచుతామని చెప్పారు. భూ భారతి చట్టం ప్రకారం ఏ సమస్యను ఏ అధికారి ఎన్ని రోజుల్లో పరిష్కరించాలి..అది పరిష్కారం కాకుంటే ఎవరికి అప్పీల్ చేయాలనే దానిపై ప్రభుత్వం స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు విడుదల చేసిందని వివరించారు. కార్యక్రమంలో ఆర్డీఓ మధు, తహసీల్దార్ శిరీష, పీఏసీఎస్ చైర్మన్ మండే హనుమంతరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ జితేష్ వి పాటిల్, పక్కన ఎమ్మెల్యే కూనంనేని తదితరులు

సంక్షేమ పథకాలను సమర్థంగా అమలుచేయాలి

సూపర్‌బజార్(కొత్తగూడెం): సంక్షేమ పథకాలను సమర్థంగా అమలు చేయాలని కలెక్టర్ జితేష్ వి పాటిల్ అన్నారు. కలెక్టరేట్ నుంచి అధికారులతో శనివారం వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా మాట్లాడారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్ధిదారుల పరిశీలన వేగవంతం చేయాలని, జాబితాలో పేరు లేని నిరుపేదలుంటే వారి పేర్లు కూడా జతచేయాలని సూచించారు. రాజీవ్ యువ వికాసం దరఖాస్తులను త్వరగా పరిశీలించి అర్హుల జాబితా రూపొందించాలన్నారు. రెవెన్యూ అధికారులు తమ పరిధిలోని రేషన్‌కార్డు దరఖాస్తుల పరిశీలన పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. జిల్లాలో తాగునీటి సమస్య పరిష్కారానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని, పైపులైన్ల లీకేజీ, పంపుల మరమ్మతు పనులు యుద్ధప్రాతిపదికన పూర్తి చేయాలని అన్నారు. తాగునీటి సమస్య ఉంటే ట్యాంకర్లతో సరఫరా చేయాలని సూచించారు.

మహిళా ఉత్పత్తులకు విశేష ఆదరణ

కొత్తగూడెంఅర్బన్/సూపర్‌బజార్(కొత్తగూడెం) : హైదరాబాద్ శిల్పారామంలో జరుగుతున్న భారత్ సమ్మిట్‌లో జిల్లా మహిళల ఉత్పత్తుల కోసం ప్రత్యేక స్టాళ్లు ఏర్పాటు చేశారు. గతంలో కలెక్టర్ ఆలోచన మేరకు 'రన్ ఫర్ హర్' కార్యక్రమంలోనూ జిల్లా మహిళలు తమ ఉత్పత్తులను ప్రదర్శించి విశేష ఆదరణ పొందిన విషయం తెలిసిందే. ఆ అనుభవంతో మరింతగా ప్రేరణ పొందిన మహిళలు.. ఇప్పుడు భారత్ సమ్మిట్‌లో ఉత్పత్తులను ప్రదర్శించారు. డీఆర్‌డీఏ నుంచి మహిళా సమాఖ్య సభ్యులు హాజరై పిండివంటల, వెదురు, సిమెంట్‌తో చేసిన గదలు తదితర ఉత్పత్తులను ప్రదర్శించగా మంచి స్పందన లభించిందని డీఆర్‌డీఏ డీపీఎం నాగజ్యోతి తెలిపారు.

చెక్ బౌన్స్ కేసుల పరిష్కారానికి లోక్ అదాలత్

కొత్తగూడెంటౌన్: చెక్ బౌన్స్ కేసుల పరిష్కారానికి జూన్ 9 నుంచి 14 వరకు జిల్లా కోర్టులో ప్రత్యేక లోక్ అదాలత్ నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి ఎం.రాజేందర్ శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఇందుకోసం జిల్లాలోని బ్యాంకు మేనేజర్లు, లీడ్ బ్యాంకు మేనేజర్లు, ఆర్థిక సంస్థల అధికారులతో ఈనెల 29న సమీక్ష సమావేశం నిర్వహిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. బ్యాంకులు, చిన్న ఆర్థిక సంస్థలు, ప్రతివాదులు సంబంధిత కోర్టులకు వెళ్లి రాజీ మార్గంలో కేసులు పరిష్కరించుకోవాలని సూచించారు.

నలుగురు ఎస్సైల బదిలీ

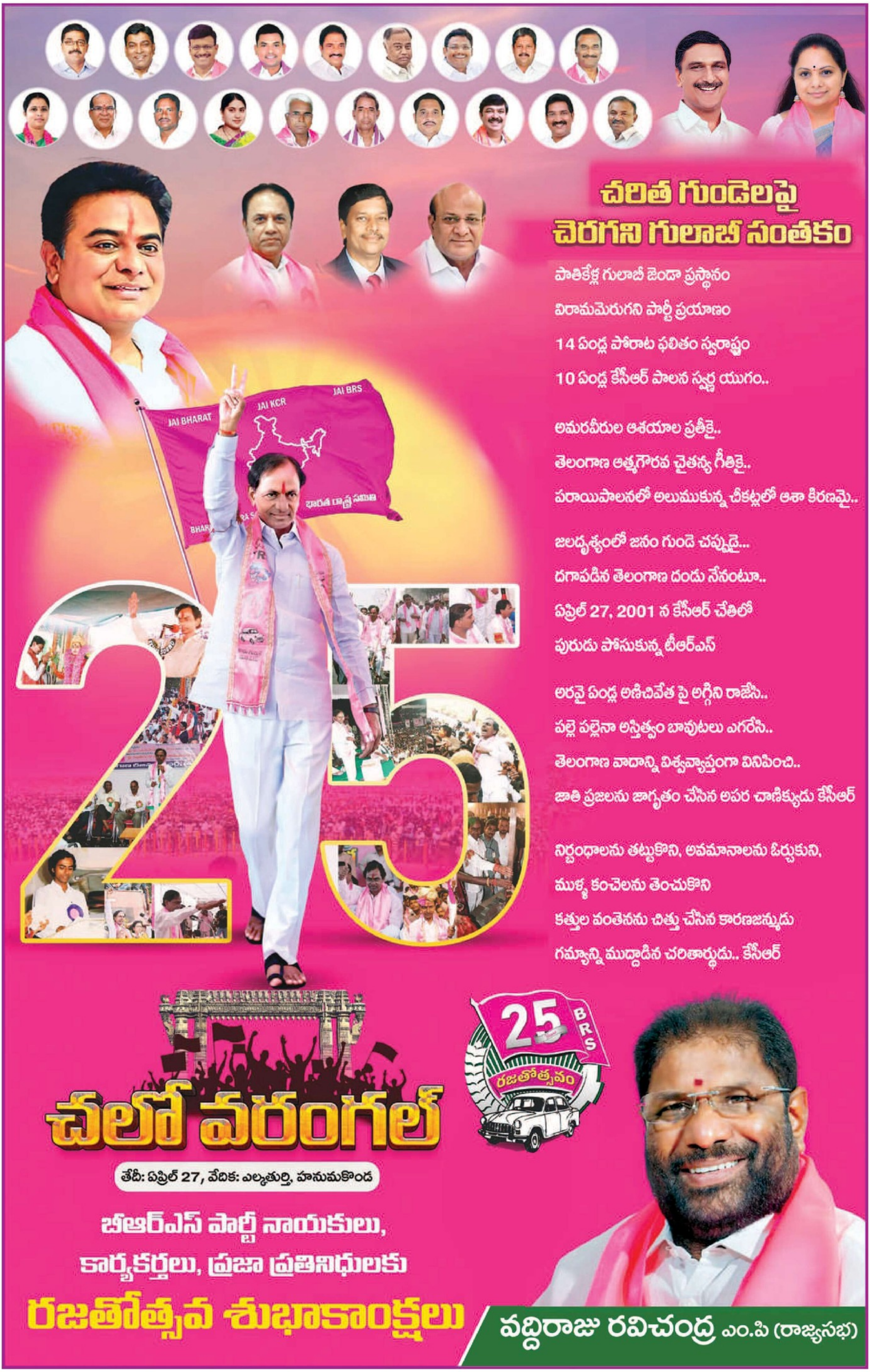
కొత్తగూడెంటౌన్: జిల్లాలో నలుగురు ఎస్సైలకు బదిలీలు జరిగాయి. ఈ మేరకు ఉన్నతాధికారులు శనివారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. గుండాల ఎస్సై సీహెచ్ రాజమౌళిని వీఆర్ కింద జిల్లా కార్యాలయానికి, అశ్వాపురం ఎస్సై ఎండీ సైదా రహూఫ్‌ను గుండాలకు, భద్రాచలం ట్రాఫిక్ ఎస్సై మధు ప్రసాద్‌ను ఆశ్వాపురానికి, అక్కడి ఎస్సై టి.తిరుపతిరావును భద్రాచలం ట్రాఫిక్ పోలీసు స్టేషన్‌కు బదిలీ చేశారు.

కొత్తగూడెంలో ఏసీబీ సోదాలు



సోదాలు చేస్తున్న ఏసీబీ అధికారులు

కొత్తగూడెంఅర్బన్: కాళేశ్వరం ప్రాజెక్ట్ ఇంజనీరు ఇన్ చీఫ్ హరిరామ్ సొంత ఇల్లు లక్ష్మీదేవిపల్లి మండలం ఎదురుగడ్డలో ఉండగా, శనివారం ఏసీబీ డీఎస్పీ వై.రమేష్ ఆధ్వర్యంలో సోదాలు నిర్వహించారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా హరిరామ్ బంధువుల ఇళ్లలో 15 చోట్ల సోదాలు నిర్వహించారు. ఈ క్రమంలో కొత్తగూడెంలో కూడా తనిఖీలు జరిపారు. కాగా ఎటువంటి ఆధారాలు లభ్యం కాలేదని డీఎస్పీ రమేష్ వెల్లడించారు.



JAI BHARAT
JAI KCR
JAI BRS
భారత రాష్ట్ర సమితి
చరిత గుండెలపై
చెరగని గులాబీ సంతకం
పాతికేళ్ల గులాబీ జెండా ప్రస్థానం
విరామమెరుగని పార్టీ ప్రయాణం
14 ఏండ్ల పోరాట ఫలితం స్వరాష్ట్రం
10 ఏండ్ల కేసీఆర్ పాలన స్వర్ణ యుగం..
అమరవీరుల ఆశయాల ప్రతీకై..
తెలంగాణ ఆత్మగౌరవ చైతన్య గీతికై..
పరాయిపాలనలో అలుముకున్న చీకట్లలో ఆశా కిరణమై..
జలదృశ్యంలో జనం గుండె చప్పుడై...
దగాపడిన తెలంగాణ దండు నేనంటూ..
ఏప్రిల్ 27, 2001 న కేసీఆర్ చేతిలో
పురుడు పోసుకున్న టీఆర్ఎస్
అరవై ఏండ్ల అణిచివేత పై అగ్గిని రాజేసి..
పల్లె పల్లెనా అస్తిత్వం బావుటలు ఎగరేసి..
తెలంగాణ వాదాన్ని విశ్వవ్యాప్తంగా వినిపించి..
జాతి ప్రజలను జాగృతం చేసిన అపర చాణిక్యుడు కేసీఆర్
నిర్బంధాలను తట్టుకొని, అవమానాలను ఓర్చుకుని,
ముళ్ళ కంచెలను తెంచుకొని
కత్తుల వంతెనను చిత్తు చేసిన కారణజన్ముడు
గమ్యాన్ని ముద్దాడిన చరితార్థుడు.. కేసీఆర్
25
BRS
రజతోత్సవం
చలో వరంగల్
తేదీ: ఏప్రిల్ 27, వేదిక: ఎల్కతుర్తి, హనుమకొండ
బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు,
కార్యకర్తలు, ప్రజా ప్రతినిధులకు
రజతోత్సవ శుభాకాంక్షలు
వద్దిరాజు రవిచంద్ర ఎం.పి (రాజ్యసభ)

సాక్షి ఫ్యామిలీ IV
ఖమ్మం
ఆదివారం ॥ 27-4-2025

● విజయ పథం





● సోలార్ పవర్‌తో జీవితాలలో కొత్త వెలుగు

సోలార్ సఖి

రైల్లో తొలిసారి ప్రయాణించిన ఆ మహిళలు.... 'రైలు ప్రయాణం ఇంత బాగుంటుందా!' అని సంబరపడి పోయారు. ఆ తరువాత మరో ప్రయాణం మొదలు పెట్టారు. అయితే అది రైలు ప్రయాణం కాదు. తమ జీవితాలను మార్చివేసిన ప్రయాణం. చిన్న చదువులు చదువుకున్న ఎంతో మంది గ్రామీణ మహిళలు సోలార్ ఇంజినీర్‌లుగా, ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్స్‌గా రాణిస్తున్నారు...



● సోలార్ సఖి: భవిష్యత్ తరానికి మార్గదర్శనం

రాజస్థాన్‌లో నిశ్చలగఢ్‌కు చెందిన తశ్రీదేవి ఎన్నో సంవత్సరాలు విద్యుత్ సౌకర్యం లేని ఇంట్లోనే గడిపింది. అయిదవ తరగతి తరువాత తల్లిదండ్రులు చదువు మాన్పించడంతో ఇంటి పనులు చేసేది. గొర్రెలు మేపేది. ఇల్లే ప్రపంచంగా బతుకుతున్న తశ్రీదేవి జీవితాన్ని 'సోలార్ పవర్' మార్చివేసింది. హర్మదా(జైపూర్)లో ఐదు నెలల సోలార్ ఇంజినీరింగ్ శిక్షణ కార్యక్రమం ఆమె జీవితాన్ని కొత్త దారిలోకి తీసుకువెళ్లింది.

సోలార్ ఇంజినీరింగ్ శిక్షణ కోసం సిద్ధం అయినప్పుడు..

'ఎందుకులే' అన్నారు తల్లిదండ్రులు. వారిని బలవంతంగా ఒప్పించాల్సి వచ్చింది,

'మా కమ్యూనిటీలోని మహిళలు ఎప్పుడూ ముసుగు లేకుండా ఒంటరిగా బయటకు వెళ్లలేదు. నేను ఎప్పుడూ పట్టణ ప్రాంతానికి ఒంటరిగా వెళ్లలేదు' అంటుంది తశ్రీదేవి.

కిషన్‌గఢ్‌కు వెళ్లడం...తన తొలి రైలు ప్రయాణం! 'అది పూర్తిగా కొత్త అనుభవం. ప్రయాణంలోని ఆనందం తెలిసొచ్చింది' అంటుంది తశ్రీదేవి.



● 'ఆది సేవా గౌరవ్ సమ్మాన్' అవార్డ్ అందుకున్న తశ్రీదేవి

శిక్షణలో సోలార్ ఇన్‌స్టలేషన్, ఫీల్డ్‌వర్క్‌కు అవసరమైన నైపుణ్యాలు సంపాదించింది. ఆ తరువాత స్వగ్రామానికి తిరిగివచ్చింది. 'మేము చాలా సంవత్సరాలు చీకటిలో జీవించాము. అందుకే మా జీవితాల్లో వెలుగు తీసుకురావాలనుకున్నాను' అంటుంది తశ్రీదేవి.

సోలార్ ఇంజినీర్‌గా కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించిన తశ్రీదేవి తన గ్రామానికి విద్యుత్ వెలుగులు తీసుకువచ్చింది. భారత రాష్ట్రపతి నుండి 'ఆది సేవా గౌరవ్ సమ్మాన్' అవార్డ్ అందుకుంది. ఇది కేవలం తశ్రీదేవి విజయగాథ మాత్రమే కాదు... జార్ఖండ్, రాజస్థాన్, పశ్చిమ బెంగాల్, మిజోరాం, నాగాలాండ్‌తో సహా పదిరాష్ట్రాలలో మూడువేల మందికి పైగా గ్రామీణ మహిళా సోలార్ ఇంజినీర్‌ల విజయగాథ.

తమ గ్రామాల్లో సోలార్ ప్యానెళ్లను ఒంటి చేత్తో మరమ్మతు చేసే వీరు పారిశ్రామికవేత్తలుగా కూడా ఎదిగారు. ఈ మార్పుకు కారణం హర్ష్ తివారీ నేతృత్వంలోని ఈఎంపీఐ ఇంటర్నేషనల్. ఈ సంస్థ శిక్షణ కార్యక్రమాల ద్వారా గ్రామీణ ప్రాంత మహిళలు సోల్డరింగ్, వైరింగ్, బ్యాటరీ సెటప్, ఫాల్ట్ ఫైండింగ్, ఇన్‌స్టలేషన్‌లలో ప్రావీణ్యం సాధించారు. గ్రామీణ మహిళలకు సాంకేతిక నైపుణ్యం, ఆర్థికస్వాతంత్ర్యం లక్ష్యంగా ఈఎంపీఐ ఇంటర్నేషనల్ పనిచేస్తోంది.

శిక్షణ అనంతరం మహిళలు తమ గ్రామాల్లో సోలార్ సొల్యూషన్స్ నిర్వహణకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేస్తారు. మరమ్మతులు, ఫస్ట్‌లెవల్ చెకప్‌లు నిర్వహించేందుకు వీలుగా చిన్న ల్యాబ్‌లను ఏర్పాటు చేస్తారు. గ్రామస్థాయి ఇంధన మౌలిక సదుపాయాలు సజావుగా సాగేలా చూస్తారు. శిక్షణ పూర్తయిన తరువాత క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేస్తున్న మహిళా సోలార్ ఇంజినీర్‌లను 'సోలార్ సఖీ' అని పిలుస్తారు.

'వ్యవసాయంతో పాటు చిన్న తరహా పరిశ్రమలలో సౌరశక్తితో నడిచే పరికరాలకు డిమాండ్ పెరుగుతుంది, దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈఎంపీఐ ఇంటర్నేషనల్ సోలార్ సఖీలకు శిక్షణ ఇస్తోంది. జీవనోపాధి కల్పిస్తుంది. టెక్నికల్ ట్రెనింగ్‌తోపాటు ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్‌షిప్, కస్టమర్ ఎంగేజ్‌మెంట్‌లో కూడా శిక్షణ ఇస్తాం. గ్రామాల్లో సోలార్ సెటప్‌లలో ఏవైనా సాంకేతిక లోపాలు తలెత్తితే సోలార్ సఖులు పరిష్కారం చూపుతున్నారు' అంటున్నాడు హర్ష్ తివారీ.

కూల్ సమ్మర్

పక్షులను చల్లగా కాపాడుకుందాం!

వేసవి కాలం పక్షులకు కష్టకాలం. అధిక వేడి పక్షులకు ప్రమాదకరంగా మారుతుంది. డీహైడ్రేషన్, వడదెబ్బ బారిన పడకుండా పక్షులను రక్షించడానికి... నీరు, నీడ, గాలి ప్రసరణకు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి. కొన్ని జాగ్రత్తలు...





● పక్షులకు అన్ని వేళలా శుభ్రమైన మంచినీరు అందుబాటులో పెట్టాలి ● వేర్వేరు ప్రదేశాలలో వాటర్ బౌల్స్ పెట్టాలి ● చల్లగా, ఫ్రెష్‌గా ఉండడానికి వాటర్ బౌల్స్‌లో ఐస్ క్యూబ్స్ వేయవచ్చు ● చల్లని, సౌకర్యవంతమైన స్థలంలో పక్షులు ఉండేలా చూడాలి ● కూలింగ్ మ్యాట్స్ ఉపయోగించవచ్చు ● పక్షులపై ఒక నిమిషం లేదా అర నిమిషం నీటిని స్ప్రే చేయాలి ● పక్షులకు సమీపంలో తడి టవల్స్ ఏర్పాటు చేయాలి ●వేగంగా శ్వాస తీసుకోవడం, ఉక్కిరిబిక్కిరి కావడం, బద్ధకంగా కనిపించడం, తినడానికి ఆసక్తి చూపించకపోవడం...మొదలైనవి పక్షులకు సంబంధించి ఓవర్ హీటింగ్ లక్షణాలు. ఈ లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే తక్షణ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ● ఆహారం విషయానికి వస్తే.... నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉన్న పుచ్చకాయ, దోసకాయలాంటివి అందించవచ్చు ● ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని కొన్ని జిల్లాలలో వందలాది గ్రామాల్లో యానిమల్ యాక్టివిస్ట్‌లు వేసవి వేడి నుంచి పక్షులను కాపాడడానికి 'బర్డ్ రెస్టారెంట్స్' ఏర్పాటు చేశారు. పక్షులకు చల్లని నీడను ఇచ్చేలా నీరు, ఆహార పదార్థాలతో చెట్టు కొమ్మలపై ఈ రెస్టారెంట్‌లు ఏర్పాటు చేశారు.





● మానవత్వం

నిరీక్షణ ఫలించింది...



కొన్ని సంవత్సరాల నుంచి భర్తతో కలిసి మన దేశంలో ఉంటున్న క్రిస్టెన్ ఫిషర్ అనే అమెరికన్ భారత్‌లో తన అనుభవాలను ఎప్పటికప్పుడు సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేస్తుంటుంది. దిల్లీలో ఉంటున్న ఫిషర్ దంపతులు నిషా అనే దివ్యాంగురాలైన బాలికను దత్తత తీసుకోవాలనుకున్నారు. అయితే దత్తత ప్రక్రియ సుదీర్ఘంగా కొనసాగింది.

'2023లో అక్టోబర్‌లో దత్తత కోసం దరఖాస్తు చేసుకోగా, 2024లో నిషాకు దగ్గరయ్యాం. 2025 ఏప్రిల్ నాటికి దత్తత పూర్తయింది. ఇప్పుడు నిషా మా అందమైన కుమార్తె' అని ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో రాసింది ఫిషర్.

'కౌంటింగ్ డౌన్ ది డేస్ అన్‌టిల్...' ట్యాగ్‌లైన్‌తో ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో వీడియో పోస్ట్ చేసింది. ఈ వీడియోలో తాను దత్తత తీసుకున్న పాప కనిపిస్తుంది.

మరో వీడియోలో చిన్నారి నిషాకు సంబంధించిన ఎమోషనల్ గ్లింప్స్‌ను షేర్ చేసింది. దివ్యాంగురాలు అనే కారణంతో నిషాను చిన్న వయసులోనే తల్లిదండ్రులు వదిలేశారు. రెండు సంవత్సరాలు అనాథాశ్రమంలో పెరిగింది నిషా. 'స్పెషల్ నీడ్స్ చైల్డ్‌ను దత్తత తీసుకోవాలనుకోవడానికి కారణం...వారికి కొత్త జీవితం ఇవ్వాలనుకోవడం' అంటుంది క్రిస్టెన్ ఫిషర్.

● గుడ్ అండ్ బ్యాడ్

కిడ్‌ఫ్లూయెన్సర్... కిం కర్తవ్యం



యూ ట్యూబ్‌లో కిడ్‌ఫ్లూయెన్సర్‌ల వైరల్ వీడియోలు ప్రవాహంలా కనిపిస్తాయి. క్యాచీ కంటెంట్‌తో లక్షల్లో వ్యూస్ సాధిస్తున్నారు. లక్షల్లో సబ్‌స్క్రైబర్‌లు ఉన్నారు. మన దేశంలో కిడ్‌ఫ్లూయెన్సర్‌ల సంఖ్య అంతకంతకూ పెరిగిపోతుంది. అయితే దీనిపై భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి.

తెర వెనుక కథ గురించి చర్చ మొదలైంది. షూటింగ్‌ల కోసం వారు తరచుగా స్కూల్‌కు వెళ్లకుండా ఎక్కువ సెలవులు పెడుతున్నారా? సరిగా తింటున్నారా? తగినంత నిద్ర ఉంటోందా? కంటెంట్‌కు సంబంధించి ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా? అందరు పిల్లల్లా సాధారణ జీవితాన్ని ఎంజాయ్ చేయలేకపోతున్నారా... ఇలాంటి సందేహాలు ఎన్నో ఉన్నాయి.

బాగా చదివే పిల్లలు కూడా 'కిడ్‌ఫ్లూయెన్సర్' ట్యాగ్‌లైన్ పుణ్యమా అని చదువులో వెనకబడిపోతున్నారు. 'నేను చాలా సాధించాను. నేను చాలా గ్రేట్' అనే భావన పెరిగిపోతుంది. 'యాభై ఏళ్ల క్రితం అకాడమిక్ ఎక్స్‌లెన్స్ గోల్డ్ స్టాండర్డ్, ముప్పై ఏళ్ల క్రితం ఆటలు ఉండేవి. ఇప్పుడు క్రియేటివిటీ, డ్యాన్స్, మ్యూజిక్, విజువల్ కంటెంట్. ఒక్క వైరల్ వీడియో చాలు పిల్లలకు రాత్రికి రాత్రి స్టార్‌డమ్ తీసుకురావడానికి. ఈ తక్షణ పాపులారిటీ వల్లే పిల్లలు, తల్లిదండ్రులు వైరల్ కంటెంట్‌పై దృష్టి పెడుతున్నారు' అంటుంది కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్ డా.మేఘూ పుష్కర్ణ.

హెల్త్

● టూత్

ఇంటి పట్టున ఉంటారు పంటి పని పట్టండి......



పిల్లలు ఎదుగుతూ ఉండే సమయంలో అన్ని ఎముకలతో పాటు ముఖానికి సంబంధించిన ఎముకలూ, దవడ ఎముకల్లోనూ మార్పులు వస్తుంటాయి. దాంతో చిన్నారుల్లో ఈ ఎదుగుదలకు సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలు కనిపించవచ్చు. అలాగే చిన్నపిల్లలు చాక్లెట్లు, స్వీట్స్, జంక్‌ఫుడ్ వంటివి ఇష్టంగా తింటుంటారు. వేసవిలో కూల్‌డ్రింక్స్ తాగుతుంటారు. ఇవన్నీ నోటి ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసేవే. పిల్లల్లో వచ్చే కొన్ని సాధారణ డెంటల్ సమస్యలూ, వాటికి పరిష్కారాల కోసం ఈ కథనం.

ఎముకలు పెరుగుతున్న కొద్దీ వచ్చే మార్పులు స్వాభావికమైనవి. అయితే ఎదిగే వయసులో ఉన్న కొందరు చిన్నారులు అలవాటుగా తమ వేలిని నోట్లో పెట్టుకుని థంబ్ సకింగ్ చేస్తుంటారు. ఇది నివారించాల్సిన విషయమే అయినప్పటికీ... పిల్లల సైకలాజికల్ ఎదుగుదల దృష్టితో చూస్తే వారి ఈ అలవాటును బలవంతంగా మాన్పకూడదనీ, క్రమంగా మాన్పించాలని నిపుణులు పేర్కొంటుంటారు. ఇలా ఎముకల పెరుగుదలతో వచ్చే మార్పులతోనూ, నోట్లో వేలుపెట్టుకునే అలవాటు వల్లా పలువరస షేప్ మారవచ్చు.

కొన్ని సాధారణ దంతసమస్యలివి...

● పిప్పిపళ్లు ● చిగుర్ల సమస్యలు ● పాలపళ్లు సరైన సమయంలో ఊడకపోవడం ● ఎత్తు పళ్లు, ఎగుడుదిగుడు పళ్లు, పళ్ల మధ్య సందులతో సమస్యలు ● ముఖానికి దెబ్బలు తగలడం వల్ల వచ్చే సమస్యలు.

పిప్పిపళ్లు...

దాదాపు 80 శాతానికిపైగా పిల్లల్లో పిప్పిపళ్లు, చిగుర్ల జబ్బులు కనిపిస్తుంటాయి. తీపి పదార్థాల ముక్కలు నోటిలోనే ఉండిపోవడంతో పెరిగిపోయిన బాక్టీరియాతో పాటు వారు సరిగా బ్రష్ చేసుకోకపోవడం వల్ల ఆ పెరిగిన బ్యాక్టీరియా ఎక్కువ సంఖ్యలో నోటిలోనే ఉండిపోవడం, అవి విడుదల చేసే హానికర రసాయనాల వల్ల పళ్లలో రంధ్రాలు ఏర్పడి పిప్పిపళ్లు రావచ్చు. రంధ్రాల పరిమాణం పెరుగుతున్న కొద్దీ ఆహార వ్యర్థాలు అక్కడ ఎక్కువగా ఇరుక్కుపోవడం, దాంతో రంధ్రం మరింతగా పెరగడంతో పాటు ఇన్ఫెక్షన్స్ వచ్చి నొప్పి రావచ్చు. ఇలాంటి పిప్పిపళ్ల కారణంగా చిన్నారులు ఆహారం నమలడానికి ఇబ్బందిపడతారు. అన్నం తినడాన్ని అవాయిడ్ చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. తమకు వచ్చే నొప్పిని తల్లిదండ్రులకు సరిగా చెప్పలేక ఇలా అన్నం తినడానికి నిరాకరిస్తుంటారు. దాంతో ఎదుగుదల కూడా ఎంతో కొంత ప్రభావితం కావచ్చు.

చికిత్స...

పిప్పిపళ్లకు సరైన సమయంలో చికిత్స చేయించకపోతే ఇన్ఫెక్షన్ పంటి ఎముక వరకు చేరి, పాల పళ్లతో పాటు తర్వాత రావాల్సిన శాశ్వతదంతాలూ పాడయ్యే ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. ఇలాంటి పిల్లలను దంతవైద్యులకు చూపించినప్పుడు వారు పంటిలోని రంధ్రాలను పూడ్చివేయడం, ఇన్ఫెక్షన్‌ను తగ్గించడానికి తగిన యాంటీబయాటిక్స్ ఇవ్వడం వంటి చికిత్సలు చేస్తారు.

చిగుర్ల జబ్బులు...

చిన్నారులకు బ్రషింగ్ నైపుణ్యాలు అంతగా తెలియకపోవడంతో పళ్లలో చిక్కుకున్న ఆహారపదార్థాలను సరిగా శుభ్రం చేసుకోకపోవడం కారణంగా పిప్పిపళ్లతో పాటు చిగుర్ల సమస్యలు వచ్చే ముప్పూ ఉంటుంది. దీనికో కారణముంది. నోట్లో విపరీతంగా పెరిగిపోయిన బ్యాక్టీరియా, ఆహారపదార్థాలతో కలిసి ప్లాక్, క్యాలికులస్ అని పిలిచే మురికి సున్నితమైన చిగుర్ల చివర్లలోకి చేరుతుంది. ఈ మురికి కారణంగా చిగుర్లలో వాపు, కొందరిలో చిగుర్ల నుంచి రక్తస్రావం కావడం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు. చిన్నవయసులోనే చిగుర్ల జబ్బు వస్తే పిల్లలు జీవితకాలం దృఢమైన పళ్లు లేక ఇబ్బంది పడవలసి రావచ్చు.



చికిత్స...

జింజివైటిస్ వంటి సమస్యలకు తగిన యాంటీబయాటిక్స్ వాడటంతో పాటు చిగుర్లకు వచ్చే సమస్యను బట్టి దంతవైద్యులు పలు రకాల చికిత్సలు అందిస్తారు.

ఎత్తుపళ్లు, ఎగుడుదిగుడు పళ్లు / వంకరపళ్ల వంటి సమస్యలు...

ఎత్తుపళ్లు అన్నది పిల్లలను ఆత్మన్యూనతకు గురిచేసే సమస్య. మొదట్లో ఇది నివారించదగిన సమస్యే అయినప్పటికీ, తల్లిదండ్రుల అవగాహనాలోపం, మరి కొందరిలో వారి నిర్లక్ష్యం వల్ల ఇది తీవ్రమవుతుంది.

ఎత్తుపళ్లు / ఎగుడుదిగుడు పళ్లు / వంకర పళ్లకు కారణాలు...

● ఎత్తుపళ్లు చాలావరకు వంశ పారంపర్యంగా వస్తుంటాయి. తల్లిదండ్రుల్లో ఒకరికిగానీ లేదా ఇద్దరికీ ఎత్తుపళ్లు ఉంటే పిల్లల్లోనూ వచ్చే అవకాశాలు 70 శాతానికి పైమాటే. పిల్లలకు ఎత్తుపళ్లు, ఎగుడుదిగుడు / వంకరపళ్లు, పళ్లమధ్య సందులు రాకుండా చేసే చికిత్సలు సైతం ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

● నోట్లో వేలుపెట్టుకోవడం, పెదవులు కొరకడం, నాలుకతో పళ్లను ముందుకు తోస్తూ ఉండటం, నోటితోనే గాలిపీల్చడం వంటి అంశాలూ ఎత్తుపళ్లకు కారణమవుతుంటాయి. ఎదుగుతున్న చిన్నారుల దవడ ఎముకలు మైనంలా ఒత్తిడి పడుతున్న దిశకు వంగిపోతుంటాయి. ఈ కారణం వల్లనే ఇక్కడ పేర్కొన్న దురలవాట్లు ఉన్న పిల్లల్లో దవడ ఎముకల షేపు మారిపోయి పళ్లు ఎత్తుగా రావచ్చు.

● పాలపళ్లు సమయానికి ఊడిపోకపోయినా, పిప్పి పళ్లను ముందే తీసేయాల్సి వచ్చినా ఎత్తుపళ్లు లేదా ఎత్తు పళ్లు, ఎగుడుదిగుడు పళ్లు రావడానికి ఈ అంశాలు కూడా ఒక కారణం.

ఎదిగే వయసులోనే ఎత్తుపళ్లను, ఎగుడుదిగుడు దంతాలనూ, సరిచేయడం, పళ్ల మధ్యన ఉండే సందులు చక్కదిద్దడం చాలా సులువు. చికిత్స ఫలితాలు కూడా దాదాపు నూరు శాతం ఉంటాయి. ఎదిగే వయసులో వచ్చే 'గ్రోత్ స్పర్' అనేది చికిత్సకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. చికిత్స త్వరగా, సమర్థంగా జరిగేందుకు ఈ గ్రోత్ స్పర్ అంశం సహాయపడుతుంది.



డా. వికాస్ గౌడ్, డెంటల్ సర్జన్ అండ్ ఇంప్లాంట్ స్పెషలిస్ట్

ఎత్తుపళ్ల సమస్య రెండు రకాలుగా ఉండవచ్చు...

● కేవలం పళ్లు మాత్రమే ఎత్తుగా ఉండటం ● పళ్లతో పాటు దవడ ఎముకలు కూడా ఎత్తుగా ఉండటం.

పిల్లలు నవ్వినప్పుడు చిగుర్లు ఎక్కువగా కనిపించడం, నిద్రపోతున్నప్పుడూ పెదవులు తెరచుకునే ఉండటం, పెదవులు ముందుకు వచ్చినట్లుగా కనపడటం వంటివి ఎముక కూడా ఎత్తు పెరిగిందని చెప్పడానికి గుర్తులు.

చికిత్స...

● ఎదిగే వయసులో ఎత్తుగా ఉన్నట్లు గుర్తిస్తే... ఎలాంటి శస్త్రచికిత్సలూ లేకుండానే పళ్లు, దవడలను ప్రత్యేకమైన క్లిప్స్‌తో సరిచేయవచ్చు. అయితే... ఎదిగిన పిల్లల్లో దవడ ఎముకలు ఎత్తుగా ఉంటే సర్జరీ చేయాల్సి రావచ్చు.



● పళ్లు ఎత్తుగా ఉన్నా, పళ్ల మధ్య సందులు ఉన్నా, వంకర టింకరగా ఉన్నా, ఎగుడుదిగుడుగా ఉన్నా క్లిప్పులతో వాటిని సరిచేయవచ్చు. అయితే పిల్లలకు అమర్చాల్సిన క్లిప్పులు అందరిలో ఒకేలా ఉండవు. వ్యక్తిగతమైన పరీక్షల తర్వాతే వారికి సరిపోయేవాటిని నిర్ణయించాల్సి ఉంటుంది.

పాలపళ్లు సరైన టైమ్‌లో ఊడకపోవడం...

సాధారణంగా పాలపళ్లలోని ప్రతి పన్నూ ఓ నిర్దిష్ట సమయం తర్వాత ఊడుతుంది. శాశ్వత దంతం తయారై బయటకు రావడానికి సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడే పాలపన్ను ఊడుతుంది. ఊడిన 3 నుంచి 4 నెలల్లో శాశ్వత దంతం వచ్చేస్తుంది. ఏ కారణం వల్లనైనా పాలపన్ను ఊడకపోతే, దానికి ముందువైపో, వెనకవైపు నుంచో శాశ్వత దంతం వస్తుంది. (కొన్నిసార్లు పాల పన్ను ఊడకపోవడం వల్ల శాశ్వత దంతం బయటకు రాలేక చిగురులోనే చిక్కుకుపోవచ్చు కూడా). దాంతో రెండు వరసల్లో పళ్లు కనపడతాయి. అందుకే ఆరేళ్లు దాటిన పిల్లలను దంతనిపుణులకు తరచూ చూపిస్తూ పాలపళ్లు సరైన సమయంలోనే పడిపోతున్నాయా లేదా అని పరీక్ష చేయిస్తూ ఉండాలి. అవసరాన్ని బట్టి వారి పర్యవేక్షణలో చికిత్స చేయించాలి.

పరీక్షలు : ఎక్స్-రే సహాయంతో పాలపళ్లు, శాశ్వత దంతాలను, శాశ్వతదంతాలను చిక్కుకుపోయిన తీరును దంతవైద్యులు తెలుసుకోగలరు.

ముఖానికి దెబ్బలు తగలడం వల్ల...

ఎదిగే పిల్లలు ఆటలాడుతుంటారు. పైగా ఇవి సెలవురోజులు కావడం ఆడుకోవడం మరింత ఎక్కువ. ఆటల్లో పరుగెత్తుతూ పడిపోవడం, దెబ్బలు తగలడం, క్రికెట్ బంతి లేదా ఇతర బంతుల వంటివి తగలడం, పిల్లలు పోట్లాడుకోవడం వంటి చర్యలతో ముఖానికి దెబ్బలు తగలడం, పళ్లు విరగడం / వంగిపోవడం, దెబ్బలు తీవ్రమైనవైతే పెదవులు చీలడం, ముక్కు వంకర కావడం కూడా జరగవచ్చు.

ఇలా దెబ్బలు తగిలినప్పుడు వెంటనే చికిత్స చేయించాలి. నిర్లక్ష్యం చేస్తే పలువరస షేపు మారడం, పళ్లపై గుర్తులు ఏర్పడి అలాగే ఉండిపోవడం జరగవచ్చు. అందుకే పన్ను విరిగినా, ఊడినా వెంటనే ఆ ముక్కను పాలలో లేదా మంచినీళ్లలో ఉంచి దంతవైద్యులను కలవాలి.

వేసవి సెలవులు దంతవైద్యం చేయించడానికి అనువైన సమయం. ఈ సమయంలో స్కూళ్లకు సెలవులు ఉంటాయి కాబట్టి పిల్లల చదువులు వృథా కాకుండానే చికిత్స చేయించవచ్చు. పైగా చికిత్స తర్వాత వారు ఇంటిపట్టునే ఉంటారు కాబట్టి టైముకు మందులు ఇవ్వడానికి, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోడానికి, పిల్లలకు తగినంత విశ్రాంతి ఇవ్వడానికి సెలవులన్నవి సరైన సమయం. కాబట్టి తల్లిదండ్రులు ఈ అంశాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని, పంటి సమస్యలున్న పిల్లలకు తగిన వైద్యసహాయం అందించవచ్చు.

● ఫుడ్

జంకొద్దు

వేసవిలో పిల్లలకు ఆహారం ఇవ్వాలంటే రెండు అంశాలు గుర్తుపెట్టుకోవాలి. మొదటిది వేసవి వేడిమి. రెండోది సెలవుల్లో వాళ్ల ఆటలు. నగరాల్లోని పిల్లలు ఎండల్లో పెద్దగా ఆడే అవకాశం లేకపోయినా పట్టణాల్లో, పల్లెల్లోని పిల్లలు ఇలా ఎండ వేడిమిలో ఆడటం మామూలే. అలాగే పెద్ద నగరాల్లోంచి సెలవులకు పల్లెలకు వచ్చే పిల్లల సంఖ్య తగ్గినప్పటికీ... కొంతమంది ఇప్పటికీ ఇలా వచ్చేవారు లేకపోలేదు. ఇలా వేసవిలోని వేడిమిని తట్టుకుంటూ... ఎక్కువ సమయం ఆటలకు ఇచ్చుకుంటూ ఉండేందుకు అవసరమైన శక్తిని సమకూరుస్తూ ఉండటానికి చిన్నారులకు ఎలాంటి ఆహారం ఇవ్వాలో తెలిపే కథనం.



● **అధిక శక్తికోసం పాల ఉత్పత్తులు...**

పిల్లలకు తాజా లస్సీ, తాజా మజ్జిగ, ఫ్లేవర్డ్ మిల్క్, ఫ్రూట్ మిల్క్ షేక్‌లు (మ్యాంగో మిల్క్ షేక్) వంటివి ఇవ్వడం వల్ల ఒకపక్క అవి ద్రవాహారాలుగా వారు కోల్పోయే నీరు లవణాలను భర్తీ చేయడంతో పాటు ప్రొటీన్లనూ అందజేస్తాయి. ఎదిగే వయసులో ఎముకల బలం కోసం క్యాల్షియమ్‌ను ఇస్తాయి.

● **తాజా పండ్లు...** పిల్లలకు తాజా పండ్లు తినిపించడం ఎప్పుడూ మంచిదే. కాకపోతే పండ్ల రసాలకు బదులు వీలైనంతగా పండ్లను కొరికి తినేలా చూడాలి. ద్రవాలను భర్తీ చేయడం కోసం, వేసవి ఉపశమనం కోసం అప్పుడప్పుడూ చల్లగా ఉండే తాజా పండ్ల రసాలనూ ఇవ్వవచ్చుగానీ... వీలైనంత వరకు వాటిలో చక్కెర కలపకపోవడం మంచిది.

● **జంక్‌ఫుడ్ వద్దు...** బర్గర్‌లు, పిజ్జాలు, చిప్స్ వంటి వాటి కోసం వాళ్లు మారాం చేస్తున్నప్పటికీ ఆరోగ్యానికి అవి హానికరమంటూ వాళ్లను సముదాయించడం మంచిది. ఆ వయసు పిల్లలను సమాధానపరచడం కష్టం కాబట్టి వాటిలో పనీర్, తాజాకూరగాయలు పుష్కలంగా నింపి ఇవ్వడం మంచిది. అయితే వాటిల్లో చీజ్ ఎక్కువగా ఉన్నవాటిని తినిపించడం అంతగా మంచిది కాదు. మరీ మారాం చేస్తుంటే గ్రిల్డ్ వెజిటబుల్స్‌ను పనీర్‌తో కలిపి ఇవ్వవచ్చు.



● **ఐస్‌క్రీముల విషయంలో...**

వేసవిలో ఐస్‌క్రీములు అడగని పిల్లలు ఉండరు. ఇంట్లో తయారు చేసిన ఐస్‌క్రీమ్‌లు, ఫ్రూట్ కస్టర్డ్స్, పుడింగ్స్, స్మూతీస్ వంటివి పిల్లలకి పెట్టవచ్చు. ఇవి ఆరోగ్యకరమే. ఇక కూల్ డ్రింక్స్ కోసమూ డిమాండ్ ఎక్కువగానే ఉండవచ్చుగానీ వాటిని ఇవ్వడం అంతమంచిది కాదని గుర్తుంచుకోండి